



Boletín Comunitario

Ciudad de Bloomington
Departamento para la Comunidad y la Familia

Conociendo Bloomington



La ciudad de Bloomington y sus diferentes departamentos, impartieron una clase que fue todo diversión, “Conociendo Bloomington”, explico a las y los residentes de habla hispana como funciona la ciudad, desde la oficina del alcalde, el departamento de casas y vecindarios y hasta la policía y los bomberos nos dieron una gran fiesta y diversión, si deseas participar en la próxima clase comunícate al **teléfono (812) 349.3465**



Sección compilada por Luís Hernández

Armstrong se cae en la Vuelta a Castilla y León y abandona (deportes.com)

El ciclista estadounidense del equipo Astana Lance Armstrong sufrió este lunes en Baltanás (norte de España) una caída en la primera etapa de la Vuelta a Castilla y León, que le obligó a abandonar la prueba.

Armstrong, una de las grandes atracciones de la carrera castellano-leonesa junto a su compañero de equipo el español Alberto Contador, permanecía sentado en la hierba sujetándose el brazo derecho, sin el casco que se había quitado, en las imágenes de la televisión local Castilla y León 7.

El ciclista estadounidense se vio envuelto en una multitudinaria caída a una veintena de kilómetros de la meta de Baltanás, en la que sufrió, al parecer, un fuerte golpe en la clavícula.

Rafael Márquez rompe el silencio (terra.com)

23/MARZO/09 - Márquez declaró que el mal momento por el que atraviesa la selección mexicana no es más que el reflejo de un problema mayor que arrastra el fútbol local, donde "todos nos queremos perjudicar a nosotros mismos".

El jugador del Barcelona destacó también que los comentarios negativos que la prensa publica en torno al Tri también es un factor que perjudica, sin olvidar también que, a su parecer, los jugadores carecen del apoyo que necesitan.

Con respecto a su expulsión ante Estados Unidos, el capitán mexicano acepta haber cometido un error, pero descarta que haya sido por falta de amor a la camiseta y señala que ya está aprendiendo a canalizar esa energía agresiva que muestra en la cancha.

Pura suerte (espndeportes)

LOS ANGELES -- Para muchos es uno de los mejores lanzadores de dos continentes, pero el derecho Daisuke Matsuzaka simplemente se considera un hombre con mucha suerte.

"Es difícil. Bueno, no es algo que mucha gente puede vivir. No es algo que cualquier persona se puede ganar", dijo Matsuzaka tratando de poner en perspectiva todos los éxitos acumulados en su carrera.

"Soy una persona con mucha suerte y estoy muy agradecido. No me lo esperaba, me parece que tuve suerte", dijo Matsuzaka acerca de su segundo premio de Jugador Más Valioso en el Clásico Mundial de Béisbol.

"Pensé que mi compañero Hisahi Iwakuma ganaría, ha sido suerte que me eligieran a mí", dijo Matsuzaka, quien también fue el Más Valioso en la edición inaugural del torneo en el 2006, cuando derrotó a Cuba en la final en San Diego y terminó con récord de 3-0, efectividad de 1.38, 8 hits admitidos, 3 bases por bola y 10 ponches.

El triunfo de Japón frente a Corea tomó lugar ante una multitud récord de 54,846 fanáticos en Dodger Stadium.

Rincón del Editor



Daniel Soto

**Estimados
Amigos y
Amigas:**

Para mi es un gran honor el poder dirigirles estas pequeñas líneas.

Desde la oficina de Recursos para la Comunidad y la Familia donde ofrecemos lo mejor que podemos una ayuda a nuestra comunidad hispana.

Me presento, mi nombre es Daniel Soto y he vivido en Bloomington casi 25 años, me encanta esta ciudad y me siento muy orgulloso de ser parte de ella.

Es doble mi placer al informarles que estoy trabajando con el fin de ver que nuestra comunidad ocupe el lugar que merecemos como miembros activos y contribuyentes a esta gran ciudad.

Quiero agradecer a mis compañeros de trabajo a mis jefes y en especial al Señor Alcalde Mark Kruzan quien ha hecho posible para que trabajemos juntos por el bien de la ciudad y de este gran país.

Me pongo a la orden de todos y todas ustedes si tienen preguntas o ideas de cómo podemos mejorar la condición de nuestros hermanos y hermanas Latinas en nuestra área, y al mismo tiempo educar a los no hispano parlantes en los grandes beneficios que nosotros como sociedad contribuimos en general.

Gracias y de nuevo siéntanse bienvenidos a mi oficina o llámenme con sus consultas.

Atentamente,

Daniel Soto

812-349-3465

sotod@bloomington.in.gov

Su salud

La Iglesia Católica y el VIH

Por Jessica Wetmore

En general, el VIH es un tema bastante controvertido porque se considera un tema de sexo, pero si se mezcla la religión con el VIH, es un tema que pocos se atreven a discutir. Pero en realidad no tienen que ser discusiones exclusivas, porque hablar del VIH y la Iglesia no es tan tabú como la gente cree.

Un punto clave que no se puede discutir es en cuanto al uso de condones para prevenir el VIH y la Iglesia. El dogma Católico no aprueba a los condones en ningún caso, y la prevención del VIH no es diferente. Esto es porque los condones son una forma de anticonceptivos y el uso de anticonceptivos es contrario al dogma de la Iglesia. Muchos grupos católicos apoyan las iniciativas de prevenir la propagación del VIH, pero no apoyan el uso de condones. La Iglesia mantiene que los condones de látex no son una forma religiosamente aceptable de prevenir la transmisión del VIH. Según la Iglesia Católica, la abstinencia hasta el matrimonio es la única forma aceptable para prevenir el VIH.

Pero es importante entender que estamos hablando de dos temas distintas. El uso de condones no es la única manera de prevenir el VIH. De hecho, la abstinencia de todo tipo de sexo (anal, oral, o vaginal) es la mejor manera de protegerse. El VIH se transmite a través de cuatro fluidos – el semen, el fluido vaginal, la leche materna, y la sangre – así que hay formas no-sexuales de transmitir el virus. Además, la iglesia en general apoya mucho a los enfermos e incluye a la gente seropositiva (alguien seropositivo es alguien que tiene VIH) porque no tienen un estigma tan negativo contra el VIH como la gente cree.

Un estudio que se hizo en Chicago el año pasado mostró que las Iglesias Católicas y los curas pueden tener un papel instrumental en parar la propagación del VIH y SIDA, pero que la gente infectada con VIH tiene miedo de hablar con sus curas por que piensan que no serán aceptados. La mejor manera de combatir este estereotipo es que los curas eduquen a la gente dentro y fuera de la iglesia sobre cómo enfrentar esta epidemia. Organizaciones como La Red Nacional Católica del SIDA tienen materias para entrenar a los líderes Católicos en informar a sus parroquias, diócesis, o comunidad religiosa. Esta organización también está promoviendo el “Domingo de Compasión Por el SIDA”. Esta es una oportunidad para crear conciencia sobre la epidemia del VIH/SIDA, y para ofrecer a las parroquias, los decanatos, y la diócesis los recursos para conmemorarlo en el fin de semana que mejor convenga a la comunidad.

(Continúa en página 7)

La Diabetes

Hola. Me llamo Evelia Kohlman. Es un placer traerles noticias de temas sobre su salud. Soy la coordinadora del Indiana Minority Health Coalition para El Centro Comunal Latino.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es cuando el cuerpo no produce o usa insulina correctamente. La insulina es una hormona que convierte el azúcar en energía. Cuando no se convierte y hay mucha azúcar en la sangre se pueden afectar los vasos sanguíneos, ojos, nervios, y riñones. La diátesis más común es la tipo 2. Es cuando el cuerpo no puede usar la insulina que produce o no la usa correctamente.

¿Quién está en riesgo para desarrollar diabetes? Los siguientes factores pueden ponerlo a riesgo de tener diabetes:

Ser mayor de 45 años

Estar sobrepeso

Ser afroamericano, hispano/latino, asiático o indio americano

Tener un historial de diabetes en la familia

Tener el colesterol alto

Heber sufrido de diabetes durante el embarazo

Haber dado a luz a un bebé de más de 9 libras

Hacer ejercicio menos de tres veces por semana.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Sentirse cansado/a

Sentirse irritable

Orinar más de lo normal

Tener mucha sed

Tener mucha hambre

Perder de peso sin saber por qué

Ver de manera borrosa

¿Qué se puede hacer para prevenir la diabetes?

Hay cosas que no se pueden cambiar, pero lo importante es la dieta y ejercicio. Es la mejor manera para controlar el azúcar. Se recomienda consumir comidas alimenticias que tengan muchas vitaminas y que sean bajas en grasa y azúcar. El hacer ejercicio tres o cuatro veces por semana ayuda a reducir el riesgo de desarrollar la diabetes y ayuda a disminuir los síntomas. Algunas actividades se pueden hacer son caminar, correr, hacer bicicleta, natación, o estar en un equipo deportivo.

Aquí hay unos consejos para bajar el riesgo al daño a los riñones.

Chequee su azúcar más seguido

Pídale a su doctor un examen de hemoglobina A1C (es un examen que mide el promedio de su azúcar en los últimos 2 o 3 meses), Siga las indicaciones de su doctor sobre inyecciones de insulina, medicamento, dieta y ejercicio.

<http://www.kidneyfund.org/kidney-healthare-you-at-riskdiabetes.html>
Evelia R Kohlman, El Centro Comunal Latino 812.355.7513



FERIA DE SALUD (LATINO HEALTH FAIR)



Bloomington
Hospital

Positive Link



Pruebas de
VIH,
Hepatitis, y
Sifilis

Pruebas de audición

LA
BIBLIOTECA

Exámenes
oculares

WV

Todo
gratis

Hoosier
Healthwise

Salud
femenina

Información sobre
Medicaid

Donde: St. Paul's 1413 E 17th St, Bloomington, IN

¿Preguntas?

Llame a
Jessica al 353-3249

CUANDO:

Domingo, 26 de abril, 1pm

NCLR News Release

Washington, DC - El Consejo Nacional de La Raza (NCLR por sus siglas en inglés) - la organización nacional más grande de apoyo y defensa de los derechos civiles de los hispanos en Estados Unidos - elogia a los senadores Richard Durbin (D-IL) y Richard Lugar (R-IN) por reintroducir hoy el proyecto de ley "*DREAM Act*", y a los representantes Howard Berman (D-CA), Lucille Roybal-Allard (D-CA) y Lincoln Díaz-Balart (R-FL) por reintroducir la versión de la Cámara de Representantes de esta legislación: la Ley del Sueño Americano. Estos proyectos de ley bipartidista permitirían que los estudiantes inmigrantes criados en los Estados Unidos, y graduados de las preparatorias del país, asistan a la universidad e inicien su camino hacia la ciudadanía.

"Una de las mejores maneras para que nuestra nación se recupere de la actual crisis económica es con una fuerza de trabajo preparada. Los estudiantes deben tener la oportunidad de seguir una preparación universitaria", dijo Janet Murguía, presidenta del NCLR. "Desde la primera vez que se introdujo el "*DREAM Act*" en el 2001, muchos de los mejores y más brillantes estudiantes de la nación se han graduado de la preparatoria sin la posibilidad de ir a la universidad. Su experiencia es el ejemplo de uno de los muchos problemas de nuestro obsoleto y disfuncional sistema de inmigración. No podemos seguir desperdiciando este talento".

Cada año, las preparatorias estadounidenses otorgan diplomas a 65,000 estudiantes inmigrantes que fueron traídos a este país a una edad temprana. Muchos de estos jóvenes han asistido a las escuelas en EE.UU. por la mayor parte de sus vidas. Sin embargo, su estado migratorio los excluye de las oportunidades de una educación universitaria económica, incluyendo becas, matriculas estatales, préstamos, becas privadas y la capacidad de trabajar legalmente. A pesar de su larga residencia en este país, estos estudiantes son incapaces de impulsar sus logros educativos o contribuir plenamente al único país que conocen y llaman su hogar.

El "*DREAM Act*" y la Ley del Sueño Americano abordarían estos retos, restaurando el derecho de los estados de determinar los requisitos de residencia para la matrícula estatal y estableciendo una camino hacia la legalización para estos jóvenes inmigrantes.

"El NCLR mantiene su compromiso de promover el '*DREAM Act*' como parte de una reforma completa de inmigración. Esto lo vemos como el primer paso en el siguiente debate sobre la inmigración en el Congreso. Nuestro país se priva cuando los jóvenes inmigrantes y diligentes son incapaces de seguir una educación universitaria y contribuir a nuestra economía. Estos estudiantes tienen un potencial extraordinario, y debemos cultivarlos para poder enfrentar los retos por venir", concluyó Murguía. Para más información, visite www.nclr.org.

FERIA EDUCACIONAL DE LA SALUD



**¡Diferentes actividades educativas
para toda la familia!**

Exámenes de glucosa, presión arterial, programas para dejar de fumar,
como comer saludable, demostraciones para niños y mucho más...

Monroe County Public Library (Kirkwood St.)
Sábado, 11 de abril, 12-4pm

Esquina del Abogado



Belinda Johnson-Hurtado

Bienvenidos a la primera de las columnas semanales que voy a escribir para el Boletín Comunitario acerca de los asuntos legales pertinentes a la comunidad Hispana de Bloomington. Ojala, con estas columnas, voy a conocer ustedes más.

Mi nombre es Belinda Johnson-Hurtado y trabajo como abogado en el bufete de Mallor Clendening Grodner y Bohrer LLP ("MCGB") desde el 2005 aquí en Bloomington. Mi esposo, Eduardo Hurtado, y yo vivimos en Bloomington con dos de nuestros cuatro hijos. MCGB es el mayor bufete de abogados en el centro-sur de Indiana y ha estado involucrado en Bloomington y los condados vecinos por muchos años. Sus abogados trabajan en un rango completo de asuntos legales, incluyendo herencias, ley familiar, litigación comercial y defensa criminal. MCGB cree que la base de su éxito procede de su compromiso de proveer representación de calidad y un excelente servicio al cliente. Los abogados de MCGB invierten en su comunidad, no solo monetariamente, sino también con sus esfuerzos, tiempo y energía. De hecho nosotros creemos que invirtiendo en las

vidas de los individuos y comunidades enriquece nuestras propias vidas y la calidad de nuestro bufete.

Es mi más sincero deseo el continuar esta tradición invirtiendo tiempo y proporcionando servicios a la comunidad Hispana de Bloomington. Como abogado en Bloomington durante mas de cuatro años, yo he ejercido en varias áreas del derecho, incluyendo litigación civil, herida personal, derecho familiar y derecho administrativo. Aun así yo estoy muy contenta con mi pequeño ejercicio del derecho de inmigración. Entiendo que hay muchos asuntos legales que afectan a la comunidad Hispana y a sus miembros y me gustaría ayudar en estos asuntos legales cuando y donde sea requerido. Mi objetivo con esta columna es el proveer información general y actualizada en las distintas áreas legales que puedan ser de su interés.

Por ejemplo, ustedes tal vez no sepan que si son victimas de un accidente en el trabajo podrían tener derecho a recibir tratamiento medico gratuito así como, en ciertas circunstancias, el pago semanal si no puede volver al trabajo. Igualmente empezar su propio negocio el cual es el sueño de personas en todas partes del mundo, entendiendo el tipo de asuntos legales relacionados, yo puedo ayudar en el proceso. También, si usted es herido en un automóvil u otro accidente, usted puede tener el derecho de ser compensado por sus heridas, el tiempo del trabajo, pérdida de propiedad y más.

Miro al futuro deseando conocerles y esperando que los artículos venideros ayuden a usted y a su familia, así como a la comunidad Hispana de Bloomington. Si alguno de ustedes tiene asuntos que desea discutir, por favor envíenme un email a bjhurtado@mcbg.com. También, si quieres hablar conmigo, llámame al número

(812) 336-0200.

Su Salud

continua de la página 3

(continua de la página 3)

El llamado Evangelio de la Red Nacional Católica del SIDA es, "si uno entre nosotros vive con VIH/SIDA, todos vivimos con VIH/SIDA. Como Iglesia, Pueblo de Dios, somos llamados a ser testigos de Cristo al llegar hasta nuestros hermanos y hermanas que viven con VIH/SIDA, ya sea en nuestras propias comunidades o al otro lado del mundo." Según esta Red, frente a la pandemia del VIH/SIDA, la parroquia tiene la oportunidad – mediante la oración, los servicios esmerados, y la educación – de llevar la luz del Evangelio y las enseñanzas de la Iglesia a las tinieblas del temor, a las críticas, y al aislamiento que aún rodea a muchas de las personas infectadas o afectadas por el VIH/SIDA.

Así que es importante entender que la Iglesia Católica también

quiere hacer todo lo posible – dentro de sus creencias – de prevenir el VIH y de cuidar a la gente seropositiva de su comunidad.

Si quieres hacer una pregunta anónima y confidencial para que la contestemos en la radio, por favor llame a Positive Link al 353-3261.



91.3 FM



98.1 FM

Abriil



2009

FECHA	INVITADO	TEMA	TECNICO/ LOCUTORES
Abril 3	Danny Lopez Vickie Provine	“Conociendo Bloomington” Academia de Ciudadanos del Condado de Monroe	Maria Auxiliadora Miguel Lara (Carlos Gonzalez)
Abril 10	Jose A. Gonzalez-Parodi	Todo sobre: La Voz Bilingual Newspaper	Anna Witte Daniel Soto (Melissa Britton)
Abril 17	Evelia Kohlman El Centro Comunal Latino	Feria de Salud y mas...	Miguel Lara Jenny Gibson (Cesar Escovar)
Abril 24	Roel Campos	Commissioner, Securities & Exchange Commission	Carlos Gonzalez Luz Maria Lopez (Miguel Lara)

Anuncio de la Comisión de Asuntos de Comunidad Latina/Hispana

La Comisión de Asuntos de la Comunidad Latina/Hispana se creó para servir a la comunidad latina de Bloomington. La meta principal de la Comisión es desarrollar programas que beneficien a los latinos que viven en Bloomington. Para poder desarrollar programas y actividades que respondan a sus necesidades, estamos recogiendo información directamente de la comunidad. En estos momentos, estamos llevando a cabo entrevistas con miembros de la comunidad latina. Queremos recoger información sobre las experiencias de los latinos en Bloomington. También queremos identificar sus preocupaciones y opiniones. Por este medio, les pedimos que nos ayude en esta labor. Queremos hacerles unas preguntas sobre su vida en Bloomington. Algunas preguntas son datos generales sobre usted. Otras son sobre sus experiencias con agencias aquí en Bloomington. La entrevista tomará como treinta minutos. Se hará a la hora y en el lugar que usted prefiera. Toda la información es confidencial. No usaremos su nombre en absoluto. Con su ayuda, vamos a aprender mucho sobre las preocupaciones y necesidades de los latinos en Bloomington. Agradecemos mucho su ayuda. Si le interesa participar en este proceso, puede comunicarse con nosotros al siguientes números de teléfono (812) 345.3860 o (812) 345.3465 o enviarnos un mensaje a la siguiente dirección electrónica: brittonm@bloomington.in.gov. Un miembro de la comisión se comunicará con usted para establecer el mejor momento para reunirse con usted y llevar a cabo la entrevista.

La clínica de consejo legal gratis

Esta para ayudar a cualquier persona que busque ayuda legal, con excepción de derecho penal.

Usted puede venir de 10 a 12 para que nosotros recojamos su información. Luego, de 12 a 2, habrán abogados encargados de las consultas.

Fechas: Abril 10, 24, Mayo 8, 22

Monroe County Public Library
303 East Kirkwood St.
Segundo Piso, Sala 11

Para más información, llame (812) 355-7513.





El Ropero de mi Hermana

Necesitas Ropa Professional y a bajo costo?

Nosotros te podemos ayudar



El Ropero de mi Hermana es una tienda con la misión de vender ropa a bajo costo, vendemos ropa de nombre. Que es fácil de comprar para el publico, también te proveemos con cinco mudadas gratis si estas empezando un Nuevo trabajo y la necesitas, puede ver más información en nuestro panfleto. Te podemos ayudar a iniciar una nueva carrera, prepararte para una entrevista sin gastar mucho.

Ven visítanos y escoge dentro de nuestra colección.

1010 S. Walnut (812) 355.6842

Horas de la Tienda

Jueves y Viernes de 10:00 a 6:00 pm

Sábados 10 a.m. a 3:00 pm

Boletín Comunitario

Es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad.

Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

Daniel Soto
Tel. 812-349-3465 Fax : 812-349-3483
sotod@bloomington.in.gov
City Hall Showers
401 N. Morton Street, Suite 260
Bloomington, IN 47404

La fecha de cierre para recibir material es el 15 de cada mes

Consejo Editorial y

Colaboradores

Directora: Beverly Calender-Anderson
Editor: Daniel Soto (sotod@bloomington.in.gov)
Diseño: Daniel Soto
Colaborador del mes: Belinda Johnson-Hurtado



CITY OF BLOOMINGTON

Community & Family Resources Department
City of Bloomington
P. O. Box 100
401 North Morton, Suite 260
Bloomington, IN 47402